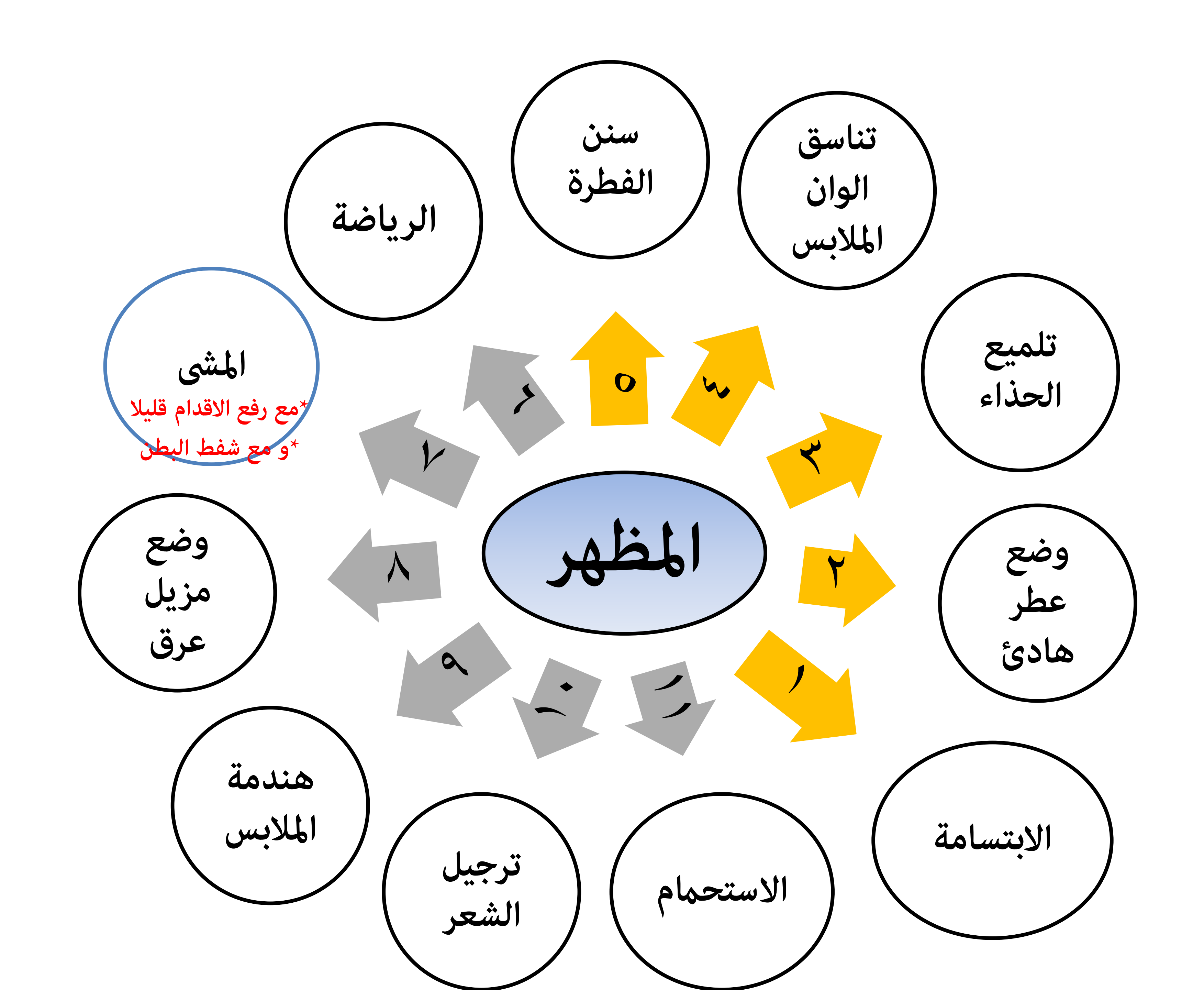


المظهر
سنن الفطرة
تناسق الوان الملابس
الرياضة
تلميع الحذاء
المشى
*مع رفع الاقدام قليلا
*و مع شفط البطن
وضع عطر هادئ
وضع مزيل عرق
الابتسامة
هندمة الملابس
ترجيل الشعر
الاستحمام
١
٢
٣
٤
٥
٦
٧
٨
٩
١٠
١١

١-الابتسامة



الابتسامة أمرها عجيب

ان وضعتها لحبيب: شعر بالراحة

ان ابديتها أثناء مشكلة :عبرت المشكلة

و ان وضعتها لعدو: شعر بالندم

و ان وضعتها لمن لا تعرف: أصبحت صدقة

ابتسموا

قام علماء بدراسة تأثير الابتسامة على الآخرين

فوجدوا أن الابتسامة تحمل معلومات قوية

تستطيع التأثير على العقل الباطن للإنسان!

لقد وجدوا أن لكل إنسان ابتسامته الخاصة التي لا يشاركه فيها أحد

وأن كل ابتسامة تحمل تأثيرات مختلفة أيضاً

وعندما قاموا بتصوير هذه الابتسامات وعرضها بشكل بطيء وجدوا

حركات محددة للوجه ترافق الابتسامة

١- ادخال ~~السرور على قلوب الآخرين~~

و أن السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب

٢- ~~ايصال المعلومة بسهولة للآخرين~~

٣- ~~أن تبعد جو التوتر الذى يخيم على موقف ما~~

٤-أقل ما تقدمه للآخرين هو صدقة الابتسامة

٥- الابتسامة و الشفاء:

لاحظ كثير من الأطباء تأثير وبالتالى بدأ بعض الباحثين بالتصريح بأن ابتسامة الطبيب تعتبر جزءاً من العلاج!

إذن عندما تقدم ابتسامة لصديقك

أو زوجتك أو جارك إنما تقدم له وصفة مجانية للشفاء

من دون أن تشعر و هذا نوع من أنواع العطاء.

فوائد أخرى للابتسامة

٦-يحرك ١٧ عضلة فى حين ان التكشير يحرك ٤٠ عضلة
و بالتالى الوقاية من التجاعيد

٧-وسيلة لزيادة انتاج كرات الدم البيضاء

٨-تزيد الوجه بهاء

٩-علاج التوتر العصبى

١٠-تجعل جميع أجزاء الجسم الداخلية تعمل فى انتظام
كالقلب و المعدة و ....

١١-اطالة عمر الانسان

٢-وضع عطر هادىء



فوائد العطور

١- التخلص من رائحة الجسم غير المرغوب فيه و يضمن لك رائحة طيبة طوال اليوم

٢-يحسن المزاج :-العطر يساعد على رفع معنوياتك

٣- يعزز الثقة :-تماما مثل اللباس الجميل

٤. تجعلك جذاب:يمكنك ببساطة ان تنجذب لشخص بسبب الرائحة

٥.تبقى التوتر و القلق و المشاكل الأخرى بعيداً :-يمكنك استخدام العطر المفضل لديك للتخلص من القلق و يرفع من معنوياتك مما له تأثير إيجابي على صحتك عامة

٣ـتلميع الحذاء









٤-تناسق ألوان الملابس



٥-سنن الفطرة

عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ وَ إِعْفَاءُ اللِّحْيَةِ وَ السِّوَاكُ وَ اسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ وَ قَصُّ الْأَظْفَارِ وَ غَسْلُ الْبَرَاجِمِ وَ نَتْفُ الْإِبطِ وَ حَلْقُ الْعَانَةِ وَ انْتِقَاصُ الْمَاءِ(الاستنجاء)

" قَالَ زَكَرِيَّا: قَالَ مُصْعَبٌ: وَ نَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ الْمَضْمَضَةَ



العناية بالاسنان

١-السواك

٢-المعجون

٣-الخيط

٤-المضمضة







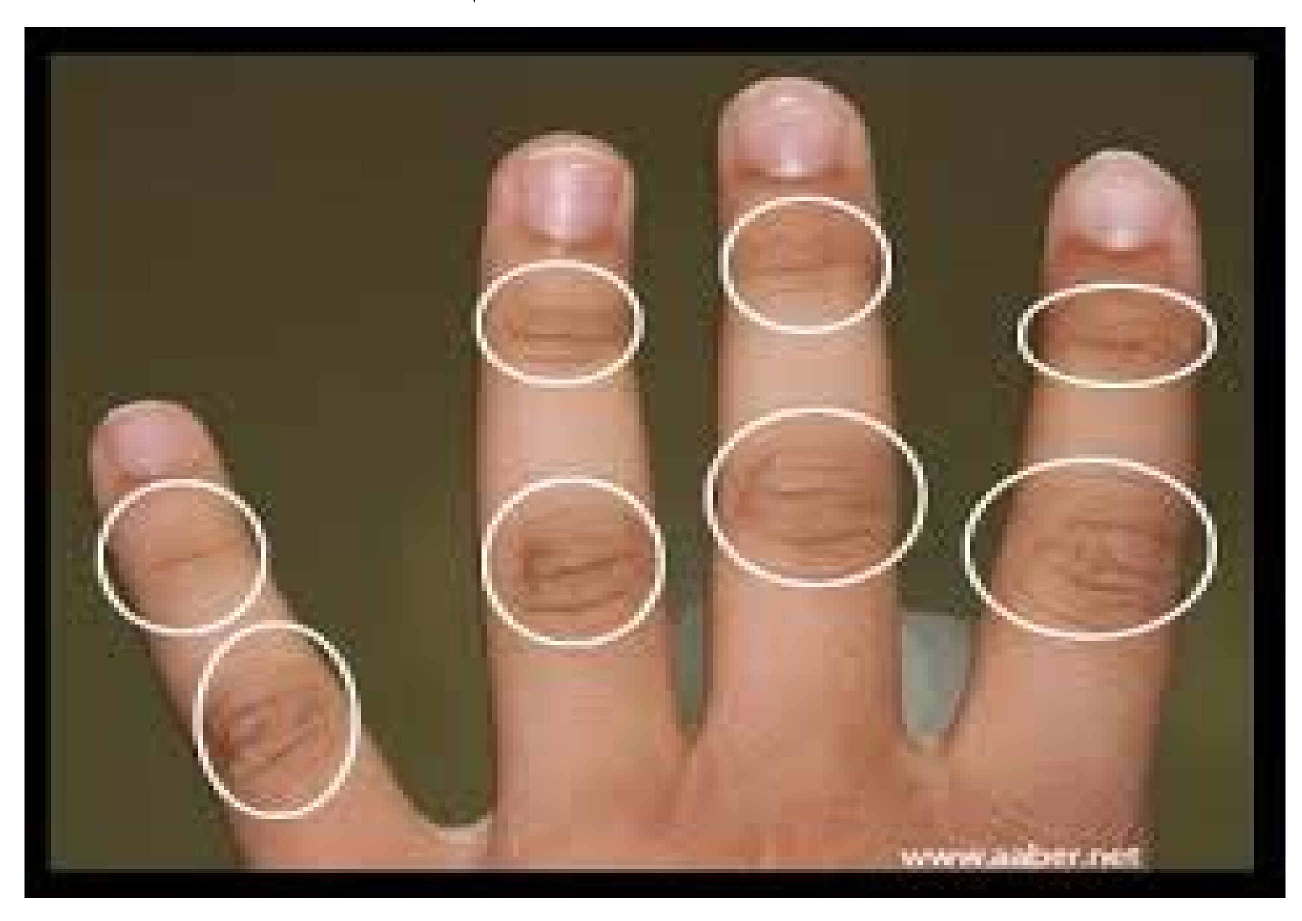








غسل البراجم



٦-وضع مزيل عرق





Deodorant

أما النوع الذي لا ضرر فيه يكون مكتوب عليه **Deodorant**

أى **مزيل للرائحة** أو **مضاد للرائحة**

و هو يسمح للعرق بالخروج من الجسم بشكل طبيعى

لكن يمنع الروائح غير المستحبة من التكون

Anti-perspiration

أى مضاد للتعرق و هو ما يمنع التعرق

و بذلك يحجز السموم التى تخرج مع العرق داخل الجسم

٦-ضبط الملابس و اختيار الالوان الهادئة





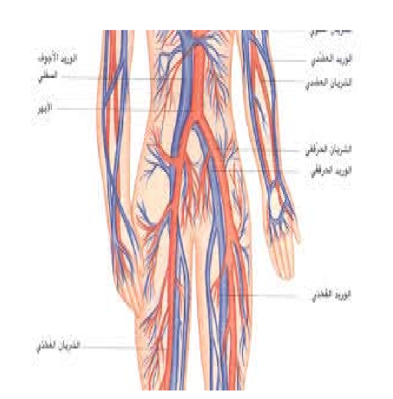


٨-الاستحمام



فوائد الاستحمام بالماء الساخن

١- تحسين الدورة الدموية



الماء الساخن يمكن ان يعالج آلام العضلات والمفاصل المصاحبة لالتهاب المفاصل
و الافراط فى وظيفة العضلات.الدش الدافئ يحفز الدورة الدموية وتدفق الدم
فى حين تخفيف آلام المفاصل والأوتار والأنسجة والعضلات.
خمس دقائق تحت الماء الساخن يمكن أن تخفف من الألم بشكل كبير
و تحفز الشفاء وتقلل الالتهاب
انها اكثر ملائمة من عمليات التدليك و هى اكثر طبيعية من العلاجات الطبية

٢-**تطهير الجلد**المسام المسدودة فى الجلد يمكن أن تؤدى إلى عيوب و تراكم السموم فى الجلد.
الماء الساخن و البخار يساعد على فتح المسام على جلدك مما يجعل من السهل تنظيفها
و التخلص من الشوائب و بعد شطف البشرة بالماء البارد تغلق المسام مرة أخرى
و تجعل جلدك يشعر بالانتعاش



٣-**الاحماء** الدش الساخن هو وسيلة فعالة فى عملية الاحماء قبل العمل
عند النهوض من السرير فى الصباح يمكن للعضلات أن تكون قاسية.
من المهم أن تكون دافئة تماما و فضفاضة قبل أى ممارسة
و اخذ دش ساخن يمكن ان يساعد فى الحصول على تدفق الدم و تدفئة العضلات
و هما امران مهمان لممارسة الرياضة .

٤ - تخفيف تصلب الرقبة والكتفين :

وبغض النظر عن عمليات التدليك فإن اخذ دش ساخن هو أفضل شيء لتخفيف آلام الرقبة أو الكتف القاسية .

و السماح بترك الماء الساخن على هذه المنطقة لمدة ١٠ دقائق تعمل على استرخاء العضلات القيام ببعض حركات الرقبة والكتف الدائرية في الحمام تعمل على تخفيف آلم العضلات.

٥-تقليل الإجهاد والأرق

٦-يبنى الجسم أفضل

فوائد الاستحمام بالماء البارد

- ١-تعمل الحمامات الباردة على حرق الدهون
- ٢-يزيد من معدل الإنتعاش بعد ممارسة الرياضة
- ٣-تحسين المزاج و زيادة النشاط
- ٤-تقوية الجهاز المناعى و الدورة الدموية
- ٥-الحصول على شعر جذاب و بشرة ناعمة

٧- العناية بالشعر

١-غسيل الشعر بالشامبو

للتخلص من الزيوت و العرق و الخلايا الميتة

٢-عمل مساج لفروة الرأس أثناء الغسيل(لتنشيط الدورة الدموية)



العناية باليد

١-غسل اليدين عند الاحتكاك بمصدر ثلوث

٢-غسل اليدين قبل الطعام

٣-الحفاظ على الوضوء و الصلاة





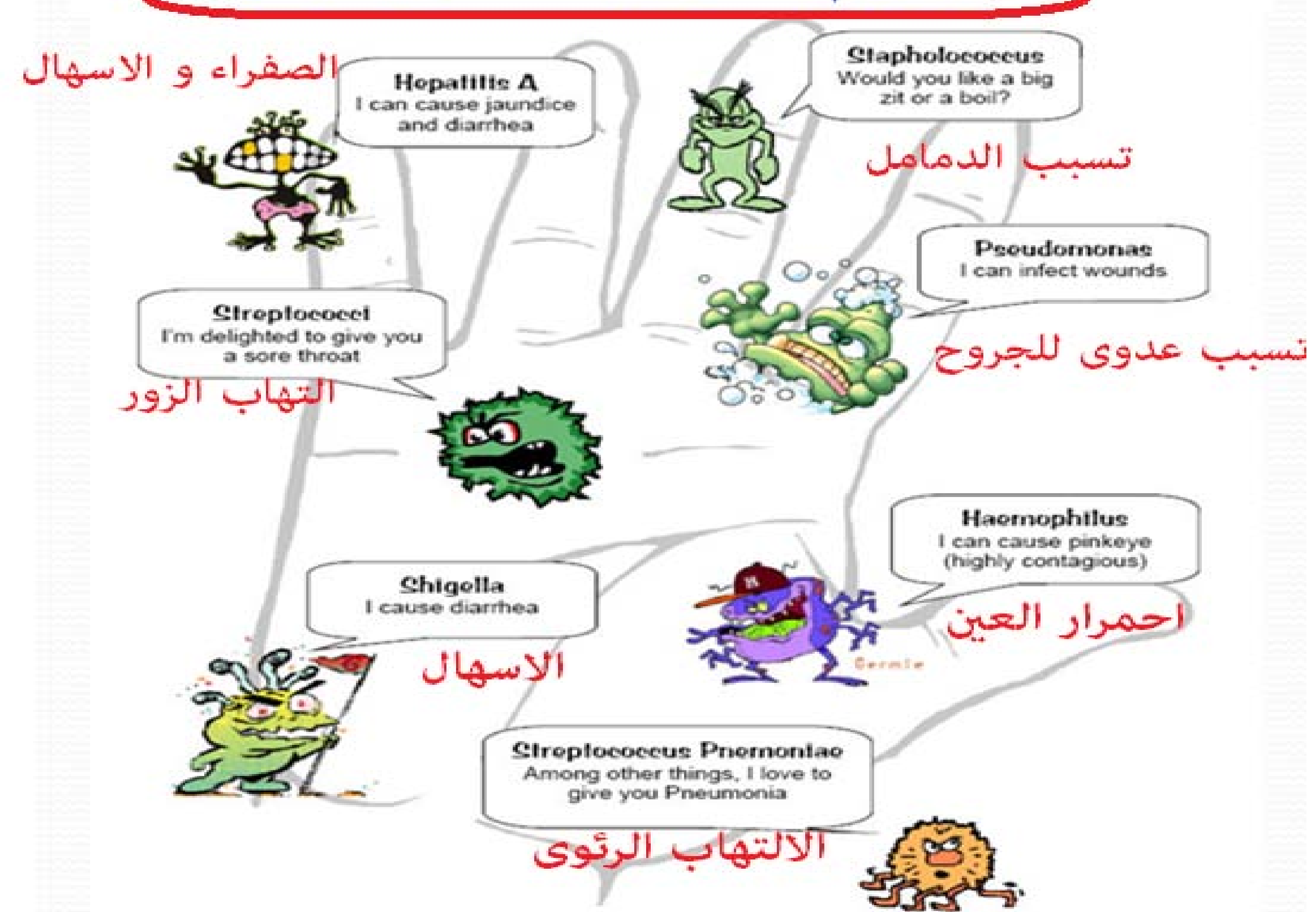
Germ Farm

مزرعة الجراثيم



Hands

الجراثيم المتواجدة على اليدين



العناية بالقدم

- القدم تحتوى على غدد عرقية و يتسرب العرق الى الحذاء
- و بالتالى يكون جلد الحذاء و الجوارب بيئة ملائمة لنمو البكتريا
- الحل:-
- ١-خلع الحذاء من آن لآخر [[إن أمكن]] لتهوية الحذاء
- ٢-خلع الحذاء فور الدخول للمنزل
- ٣-تغيير الجوارب كل يوم(الافضل القطنية)



العناية بالملابس

تلتصق بالملابس البقع المختلفة و التى غالبا تحتاج الى التغيير



الملابس الداخلية هى الملاصقة للجسم لذلك هى عرضة لتجمع العرق و خلايا الجلد الميتة أو بقع لا تذكر

*خلال الليل تنشط البكتريا على هذه البقع و تسبب رائحة كريهة خلال اليوم التالى

*غَيِّر الملابس بعد الاستحمام و لا داعى للبس الملابس المتسخة بعد الاستحمام

كيف تستعد للعمل

١-اعداد المطلوب عمله لليوم التالى (فى ورقة)

٢-غسيل الاسنان

٣-التسابيح الفاطمية

٤-النوم مبكرًا

٥-صلاة الفجر و الاذكار

٦-الرياضة

٧-الاستحمام

٨-وضع مزيل عرق

٩-الافطار

١٠-ضبط الملابس و المظهر

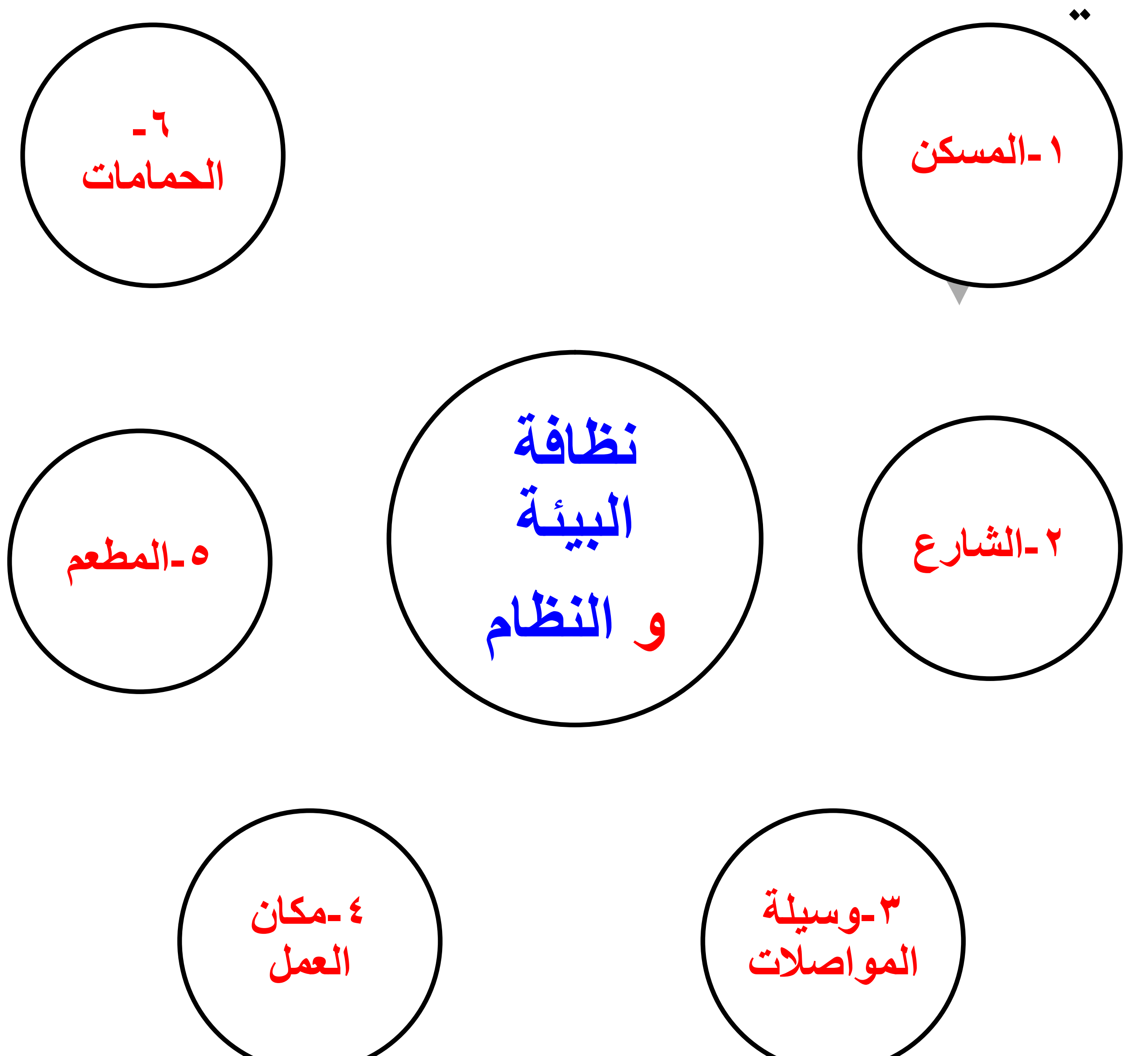
١١-وضع عطر هادىء

١٢-الاستعانة بالله و التوكل عليه

١٣-الذهاب لمكان لعمل مبكرا

١٤-نية الالتزام بالتعليمات داخل العمل

المحاضرة الثانية



من فوائد النظافة

١-محبة الله ورسوله للمتطهر { والله يحب المطهرين}[التوبة:١٠٨]

٢- شعور نفسى كبير بالراحة و النشاط٣- احترام الناس للإنسان النظيف و اقترابهم منه وعدم نفورهم

٤- ان الله خلق ملائكة مرافقين للإنسان فمن الاحترام لهم أن يكون نظيفاً

(فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذَّى مِمَّا يَتَأَذَّى مِنْهُ بَنُو آدَمَ)مسلم٥٦٤

٥ - ان كان للإنسان زوجة وأبناء وأبوان يقترب منهم كثيراً

فزيادة فى الصلة والمودة عليه أن يكون نظيفاً.

٦- النظافة تقلل من الامراض الجسدية فـــ "درهم وقاية خير من قنطار علاج"

٧.النظافة مؤشر لحضارة الشعوب

٨- الأشخاص الذين يتعرضون لروائح كريهة أو يسكنون في غرف غير مرتبة
يكونون أكثر قسوة وتسرعا فى الحكم على أخطاء الآخرين الأخلاقية.

٩- النظافة عامة تزيل آثارا خلّفتها تجارب سابقة، سعيدة كانت أو تعيسة

١٠-النظافة تكن سببا لئلا تنفق المئات أو الالوف بسبب تلف الاشياء

نظافة الصابوه

١-تنظيف الصابوه كل أسبوع

٢-تغييره كل فترة



فوائد النظام و الترتيب:-

١-توفير الوقت و المجهود في البحث عن الاشياء و المعلومات

٢-توفير المال لئلا تُشترى أشياء و هي بالفعل عندك

٣-راحة البال بالنظر الى مكان منظم هادئ و الاشياء متواجدة

٤-حفظ ماء الوجه لئلا تسأل عن أشياء قد سألت عنها من قبل

٥-تقليل المشاكل بين الناس بسبب الاهمال و ضياع الاشياء

٦-أن تكون قدوة لأولادك و للناس أجمعين

كيف تكون منظما مرتبا:

١-الاعتقاد أن النظام و الترتيب هام جدا بسبب ما سبق

٢-حاول تنظيم مكتبك/حجرتك/مطبخك/أطقم الصيانة/الادوية بالمنزل

كل فترة و اخراج الاشياء غير الهامة منهم

٣-حاول تشغيل الاشياء المركونة /أوراق/......

حتي لا تسأل عليها يوم القيامة

٤-انشأ قائمة مراجعة الاعمال (للسفر/للصيانة/......)

ولا تخجل من فتحها أمام الناس


1209
LANTERN BATTERIES
01163
EVEREADY



تنظيم دولاب العدد و قطع الغيار





١-وضع كروت تعريف لقطع الغيار

٢-وضع قطع الغيار الصغيرة فى أكياس و كتابة التعريف عليها

٣-فصل غير المستخدم فى مكان منفصل (كالأرشيف بالنسبة للاوراق)

القواعد الستة الذهبية للنظام

١-اعد ما تأخذه لمكانه

٢-اغلق ما تفتحه

٣-ارفع ما تسقطه

٤-علق ما تخلعه

٥-دَوِّن ما تحتاجه

٦-اصلح ما يجب عليك أن تصلحه

المحاضرة الثالثة

المسكن







الشارع













الفوائد من عدم القاء الاشياء فى الشارع

١-نسبة كبيرة من عمال النظافة تَعَدُّوا سن الخمسين (لا تكن سببا فى زيادة تعبهم)

٢-القاء المسامير و الدبابيس قد تكن سببا فى:-

اصابة المارة بالتيتانوس

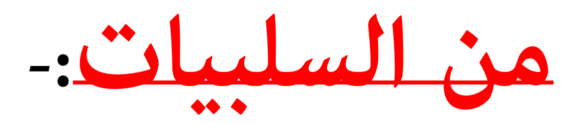
تلف كاوتش الدرجات و السيارت

٣-النظر المريح للشارع

وسيلة المواصلات







من السلبيات:-

رمى الاطعمة=>حشرات





٤-مكان العمل





خلو الأرضية من:-

مستحضر

زيت

مياه

استيكر

الكرتون

مراقبة منافذ:-

النيتروجين

الهواء





اطفاء الاضاءة غير المستخدمة







يمنع منعا باتا اغلاق الاضاءة التى أوصت الشركة
بتركها مضاءة طوال ٢٤ ساعة

الحمام



١-عدم القاء مناديل الورق الا فى السلة المخصصة لذلك

٢-عدم الاسراف فى المياه فى الوضوء و غيره

٣-الحفاظ على نظافة المكان كما تحب أن تراه

٤-عدم التحدث داخل الحمام

٥-تطهير المكان بـــ ديتول (ان أمكن) و عدم الاسراف

٦-الاستخدام الأمثل للحمام

٧-التأكد من خلو الحوض من آثار البصاق أو المخاط









المطعم و الطعام

١-عدم أخذ كمية طعام اكثر من الحاجة (حتى لا نهدر النعمة)

٢-غسل اليدين قبل الطعام "تكلمنا عن فوائدها سابقا" انظر الحديث

٣-قل "بسم الله"



٤-مضغ الطعام جيدا

٥- إغلاق الشفتين عند الأكل

٦-أن تحمد الله بعد الانتهاء من الطعام

٤-اعادة الطبق بعد الانتهاء من الطعام(من باب التعاون)

٥-الحفاظ على نظافة المكان

عادة تتحول الى عبادة و تثاب عليها

عن عائشة رضى الله عنها :

إذا أراد أى (رسول الله صلى الله عليه وسلم) **أن يأكل غسل يديه**

رواه النسائى

فوائد مضغ الطعام

١-اراحة المعدة:-

(فارق بين الطعام المطحون و غير الممضوغ بشكل جيد)

٢-التلذذ بالطعام:-

٣-(حتى تأكل أقل من نصف الكمية المعتادة على الأقل)

قال النبى صلى الله عليه و سلم (حسب الآدمى لقيمات يقمن صلبه)

اذا امتلأت المعدة

- نامت الفكرة
- خرست الحكمة
- قعدت الأعضاء عن العبادة

قال النبى صلى الله عليه و سلم:-

«السَّمْتُ الحَسَنُ

- وَ التُّؤَدَةُ
- وَ الِاقْتِصَادُ

جُزْءٌ مِنْ أَرْبَعَةٍ وَ عِشْرِينَ جُزْءًا مِنَ النُّبُوَّةِ»

رواه الترمذى

(السَّمْتُ الْحَسَنُ)السِّيرَةُ الْمُرْضِيَةُ وَ الطَّرِيقَةُ الْمُسْتَحْسَنَةُ و يُسْتَعَارُ لِهَيْئَةِ أَهْلِ الْخَيْرِ

(التُّؤَدَةُ)التَّأَنّي فِي جَمِيعِ الْأُمُورِ

(الِاقْتِصَادُ)١-التَّوَسُّطُ فِي الْأَحْوَالِ وَ التَّحَرُّزُ عَنْ طَرَفَيْ الْإِفْرَاطِ وَ التَّفْرِيطِ

٢-سُلُوكُ الْقَصْدِ فِي الْأُمُورِ وَ الدُّخُولِ فِيهَا بِرِفْقٍ عَلَى سَبِيلِ تَمَكُّنِ الدَّوَامِ عَلَيْهَا

هَذِهِ الْخِصَالَ مِنْ شَمَائِلِ الْأَنْبِيَاءِ عَلَيْهِمُ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ وَ أَنَّهَا جُزْءٌ مِنْ أَجْزَاءِ فَضَائِلِهِمْ